Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

254 kcal per maaltijd · 169 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 40 en% · koolhydraten 4 en% (waarvan suikers 4) · vet 54 en% (waarvan verzadigd 25) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Elandvleessaus, met kookroom	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1056	704			13%
kcal (kcal)	254	169			13%
Eiwit (g)	25,1	16,7	39,6		45%
Koolhydraten (g)	2,3	1,5	3,6		1%
Suiker (g)	2,3	1,5	3,6		5%
Water (g)	109	72,9			7%
Vet (g)	15,3	10,2	54,4		17%
Cholesterol (mg)	77,5	51,7			26%
Vezels (g)	0,28	0,19	0,2		1%
Verzadigd (g)	7	4,7	24,9		32%
EOV (g)	4,3	2,9			5%
MOV (g)	1,5	1			6%
Omega 3 (g)	0,41	0,27			30%
Omega 6 (g)	1,1	0,71			12%
Omega 3 ALA (g)	0,37	0,25			34%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			6%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,15	0,1		14%
B2 (mg)	0,35	0,23		22%
B3 (mg)	6,2	4,2		37%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	4,7	3,1		168%
C (mg)	1,6	1,1		2%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,7	1,1		13%
K (µg)	9,2	6,1		13%
A (µg)	93	62		
B11 / Foliumzuur (µg)	9,8	6,5		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	38,9	25,9		4%
Fosfor (mg)	306	204		56%
Magnesium (mg)	37,8	25,2		11%
Koper (mg)	0,3	0,2		34%
Jodium (µg)	30,8	20,5		21%

IJzer (mg)	4	2,7	36%
Selenium (µg)	5,9	3,9	8%
Zink (mg)	5,4	3,6	60%
Kalium (mg)	549	366	16%
Natrium (mg)	493	329	33%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	44,7	29,8		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	88,1	58,7		11%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4	2,7		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,6	1,1		
Som van vetzuren (g)	13,1	8,8		
Transvetten (g)	0,26	0,17		
EPA (g)	0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,7	1,1		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		
Verz vetz rest (g)	–	–		

ADH-balk: aandeel van de dagelijkse referentiewaarde (Referentiewaarden 2026-08 (volwassen man, 70 kg)) per maaltijd; groen = streefwaarde, grijs = bovengrens of richtwaarde.

Berekend met de brontabel. – = bij geen enkel ingrediënt bepaald (telt niet als 0) · * = onvolledig, bij een of meer ingrediënten niet bepaald · en% = aandeel van de energie (eiwit en koolhydraten 4, vet 9, vezel 2, alcohol 7 kcal per gram). Verliezen door koken of bakken zijn niet meegerekend; de uitkomsten zijn indicatief. voedingswaardewijzer.nl